

CORSI DI GRUPPO

GIORNO	ORARIO	DURATA	CORSO	ISTRUTTORE	SALA
Lunedì	9.00-10.00	60 min.	PILATES	Gaia	sala corsi
	9.00-10.00	50 min.	FUNCTIONAL	Simone	palestra
	10.00-11.00	60 min.	AMACA FLY	Gaia	sala corsi
	18.30-19.30	50 min.	GINN. POSTURALE	Enrico	sala corsi
	19.30-20.30	50 min.	FULL BODY	Cristiano	sala corsi
Martedì	9.00-10.00	60 min.	PILATES	Gaia	sala corsi
	9.30-10.00	30 min.	GAG	Simone	palestra
	10.00-11.00	60 min.	BUNGEE FLY	Gaia	sala corsi
	12.30-13.00	30 min.	GAG	Simone	sala corsi
	19.30-20.00	30 min.	GAG	Andrea	sala corsi
Mercoledì	9.00-10.00	50 min.	GINN. POSTURALE	Enrico	sala SPA
	10.00-11.00	60 min.	STEP	Gaia	sala corsi
	18.00-18.45	45 min.	PUMP	Daniele	sala corsi
	18.45-19.30	45 min.	ZUMBA	Daniele	sala corsi
	19.30-20.15	45 min.	STRETCHING EN.	Daniele	sala corsi
	19.30-20.30	50 min.	FULL BODY	Andrea	palestra
Giovedì	9.00-10.00	60 min.	PILATES	Gaia	sala corsi
	9.30-10.00	30 min.	GAG	Simone	palestra
	10.00-11.00	60 min.	BUNGEE FLY	Gaia	sala corsi
	12.30-13.30	50 min.	FULL BODY	Simone	sala corsi
	20.00-21.00	60 min.	SPINNING (CYCLE) A SETTIMANE ALTERNE* PILATES	Gaia	sala corsi
Venerdì	9.00-10.00	60 min.	PILATES	Gaia	sala corsi
	9.00-10.00	50 min.	GINN. POSTURALE	Enrico	sala SPA
	10.00-11.00	60 min.	AMACA FLY	Gaia	sala corsi
	12.30-13.30	50 min.	FUNCTIONAL METABOLICO	Enrico	sala corsi
	18.30-19.30	50 min.	TOTAL STRENGTH SYSTEM	Cristiano	sala corsi

*Per il corso della settimana chiedere alla Reception del Club